

**PENGARUH PELATIHAN *MULTIBALL* DAN PELATIHAN
BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
KETEPATAN *FOREHAND DRIVE* TENIS MEJA**

I Gede Agus Adi Saputra, S.Pd., M.Pd.

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

PENDAHULUAN

Pembinaan keolahragaan di Indonesia pada hakikatnya adalah usaha pembinaan keolahragaan yang tidak dapat dipisahkan dari usaha pendidikan nasional Indonesia, maka dari itu pentingnya olahraga dirasakan oleh manusia dalam aktivitasnya sehari-hari. Olahraga mengandung berbagai unsur yang penting bagi pembinaan bangsa, salah satu unsur penting dalam olahraga ialah sikap sportivitas. Pertandingan dan perlombaan olahraga mengandung unsur bersaing yang membangun, karena semua pihak berusaha mencapai prestasi yang terbaik yang dapat mereka capai.

Cabang olahraga banyak macamnya, salah satu diantaranya olahraga tenis meja. Dalam cabang olahraga tenis meja ini, seorang pemain memerlukan daya pikir, penglihatan yang cermat, waktu untuk bereaksi, menguasai segala kemungkinan gerak bola, gerak lawan, posisi dan alat. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Akhmad Jaya 1976 (dalam Santosa 2003: 4), sebagai berikut : Tenis meja adalah cabang olahraga yang sangat mementingkan ketangkasan, kecerdasan, *refleks* dan daya bereaksi yang cukup tinggi. Untuk menjadi seorang pemain tenis meja yang baik, yang kemudian diharapkan

berprestasi, nasional maupun internasional, selain bakat yang dimiliki secara alamiah, haruslah dilengkapi dengan unsur-unsur tersebut di atas.

Untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga tenis meja, seseorang harus memilih metode pelatihan yang tepat dan terprogram. Ada 5 metode pelatihan dalam tenis meja untuk meningkatkan keterampilan, diantaranya adalah: pelatihan berpasangan, pelatihan dengan pelatih, berlatih sendiri, pelatihan *multiball*, dan pelatihan dengan mesin (Hodges, 2007: 2). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua metode pelatihan untuk meningkatkan ketepatan, yaitu pelatihan *multiball* dan berpasangan.

Untuk dapat meraih prestasi dalam tenis meja, tingkat ketepatan pukulan sangat berpengaruh sekali. Tingkat ketepatan pukulan bisa diperoleh dari pelatihan yang konsisten dan terprogram. Ketepatan (*accuracy*) adalah: kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju ke suatu sasaran (Nala, 1998: 9). Dalam permainan tenis meja ketepatan sasaran merupakan salah satu faktor yang terpenting dalam bermain. Ketepatan sasaran yang dimaksud disini adalah ketepatan penempatan bola pukulan *forehand drive* pada sasaran yang telah

ditetapkan. Pemain tenis meja agar memiliki keterampilan ketepatan (*accuracy*) *forehand drive* yang baik, diperlukan belajar dan berlatih secara kontinyu, serta terprogram secara baik dan tepat (Tomoliyus dalam [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/dr-tomoliyus-ms/panduan melatih-tenis-meja-3.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/dr-tomoliyus-ms/panduan%20melatih-tenis-meja-3.pdf)).

Dari hasil pengamatan (observasi) terhadap proses dan keterampilan melakukan pukulan *forehand drive* pada mahasiswa bimpres tenis meja FOK Undiksha, masih banyak mahasiswa yang melakukan pelatihan *stroke forehand drive* dengan tidak maksimal. Disamping itu juga pelatihan *forehand drive* yang dilakukan itu tidak dengan metode pelatihan yang dianjurkan dalam tenis meja, sehingga meskipun mahasiswa bimpres itu sudah mampu melakukan *forehand drive*, tetapi hasilnya masih belum maksimal dan kestabilannya masih belum baik. Hal ini terbukti dengan arah jatuhnya bola berubah-ubah serta belum mampu melakukan pukulan *forehand drive* dengan lama dan banyak memasukan bola ke daerah lawan. Dilihat dari hasil bola yang masuk dengan gerakan yang dilakukan, masih jauh dari yang diharapkan. Maka dari itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Multiball* dan Pelatihan Berpasangan terhadap Peningkatan Keterampilan Ketepatan *Forehand Drive* Tenis Meja”.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis

penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah : penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara *variabel-variabel* (Maksum, 2009: 48). Berdasarkan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen di atas, maka rancangan atau desain penelitian yang digunakan adalah “*Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*”. Desain ini relatif mendekati sempurna mengingat ada kelompok kontrol, ada perlakuan, subyek ditempatkan secara acak dan adanya pretest-posttest untuk memastikan efektivitas perlakuan yang diberikan (Maksum, 2012: 98).

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel mahasiswa bimpres (bimbingan prestasi) tenis meja Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha Singaraja-Bali yang berjumlah 30 orang. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 50 orang. Jumlah sampel yang diambil dari populasi ini menggunakan teknik *random* yaitu *simple random sampling*. Sampel penelitian yang sudah dipilih secara acak (*random*), kemudian diberi *pretest* ketepatan *forehand drive* tenis meja dengan menggunakan meja yang sudah diberi tanda sasaran, dan hasil dari *pretest* tersebut dirangking. Setelah dirangking, kemudian sampel dikelompokkan ke dalam 3 kelompok dengan teknik *ordinal pairing* (perangkingan) yaitu: kelompok I (*multiball*), kelompok II (berpasangan) dan kelompok III (kontrol). Setelah sampel dikelompokkan, maka sampel diberi perlakuan (*treatment*) selama 8 minggu (2 bulan) sesuai dengan

program pelatihan yang telah dibuat. Setelah diberi perlakuan selama 2 bulan, maka sampel diberi *posttest*.

Instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes ketepatan *forehand drive* tenis meja (Tomoliyus, 2010 dalam

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/dr-tomoliyus-ms/panduan-melatih-tenis-meja-3.pdf>), dengan meja yang sudah diberi ukuran tanda sasaran. Sasaran dalam instrumen ini ada 3 yaitu: sasaran dengan ukuran 30 x 30 cm (nilai 5), sasaran dengan ukuran 60 x 60 cm (nilai 3), dan sasaran sisanya dengan nilai 1. Proses pengambilan data *pretest* dan *posttest* itu dilakukan selama 30 detik untuk satu subjek dengan 2 kali kesempatan. Kesempatan pertama 30 detik dan kesempatan kedua juga 30 detik. Skor tertinggi dari 2 kali kesempatan itu yang akan dipakai. Teknik

pelaksanaan tes itu dengan cara subjek berpasangan saling melakukan *rally* ke tempat sasaran yang sudah disediakan.

Dalam penelitian ini, jenis data yang akan dikumpulkan adalah tes ketrampilan ketepatan *forehand drive* tenis meja. Data subjek tersaji dalam bentuk skor yang diperoleh sebelum perlakuan (*pretest*), dan skor yang diperoleh setelah perlakuan (*posttest*). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan ANOVA Satu jalur dengan bantuan SPSS (*Statistical Pacage/Program for Social Science*) versi 16.0.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data

Deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut :

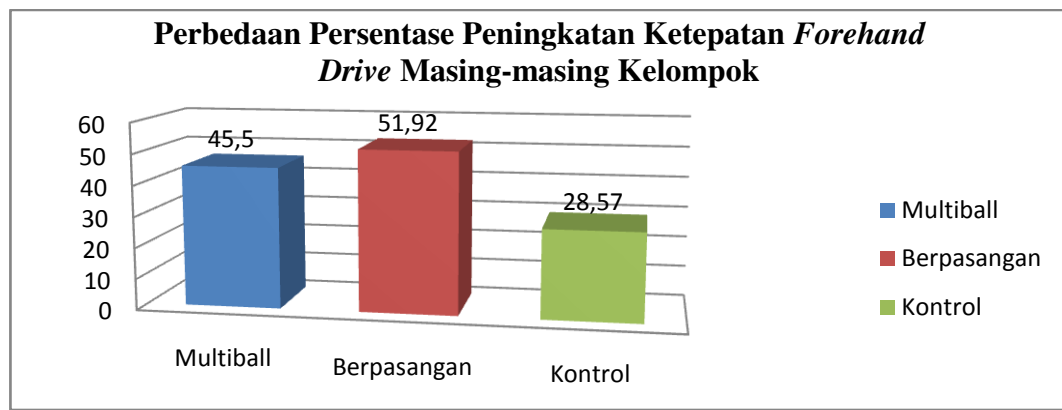
Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Tes Ketepatan *Forehand Drive Pretest* dan *Posttest* Kelompok Pelatihan *Multiball*, Kelompok Pelatihan Berpasangan dan Kelompok Kontrol.

Deskripsi	Kelompok I Pelatihan <i>Multiball</i>		Kelompok II Pelatihan Berpasangan		Kelompok III Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Rata-rata/ <i>Mean</i>	65,7	95,6	64,9	98,6	62,3	80,1
Standar Deviasi	31,33	23,88	32,05	19,65	31,71	27,11
Varians	981,78	570,71	1027,65	386,267	1005,78	735,21
Nilai Tertinggi	133	144	136	147	140	148
Nilai Terendah	36	71	31	81	28	45
Persentase Peningkatan	45,50%		51,92%		28,57%	

Dari tabel 4.1 di atas, maka dapat diketahui bahwa: ada perbedaan hasil tes dari ketiga kelompok perlakuan tersebut (*multiball*, berpasangan dan kontrol). Hal ini terlihat dari nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi daripada nilai rata-rata *pre-test* dari kedua jenis pelatihan tersebut. Hal ini berarti bahwa pemberian pelatihan pada masing-masing kelompok (pelatihan *multiball* dan berpasangan) ternyata

memberikan pengaruh terhadap peningkatan rata-rata ketepatan *forehand drive* mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja-Bali.

Besarnya perbedaan peningkatan ketepatan *forehand drive* mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja pada masing-masing kelompok (*multiball*, berpasangan dan kontrol) bisa dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.1. Perbedaan Persentase Peningkatan Ketepatan *Forehand Drive* Masing-masing Kelompok.

Dari gambar grafik 4.1 di atas dapat diketahui bahwa kelompok pelatihan berpasangan ternyata memberikan peningkatan hasil ketepatan *forehand drive* yang paling baik dari kelompok yang lainnya yaitu sebesar 51,92%.

B. Uji Prasyarat Data

1. Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil Uji Normalitas dengan alat bantu komputer yang menggunakan Program *SPSS. 16.0.* diperoleh hasil :

Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Data Kelompok I, II, dan III

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Kelompok I		Kelompok II		Kelompok III	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
N	10	10	10	10	10	10
Kolmogorov-Smirnov Z	0,657	0,822	0,629	1,051	0,630	0,771
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,780	0,509	0,824	0,219	0,822	0,592

a. Test Distribution is Normal

Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari semua kelompok (I, II, dan III) baik *pretest* maupun *posttest* lebih besar dari 5% (0,05), hal ini dapat dikatakan bahwa sebaran data dari kelompok I, II, dan III baik *pretest* maupun *posttest* adalah dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

1. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data

variabel *dependent* mempunyai *varian* yang sama dalam setiap kategori variabel *independent*. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan yaitu jika nilai *Levene* tes tidak *signifikansi* ($P > 0,05$), maka data tersebut bersifat homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan alat bantu komputer yang menggunakan Program *SPSS 16.0*. diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			Keterangan
Dependent Variable : Ketepatan Forehand Drive			
Kelompok	Levene Statistic	Sig.	
Pelatihan <i>Multiball</i>	0.130	0.870	Homogen
Pelatihan Berpasangan			
Kontrol			

Dari tabel hasil perhitungan uji homogenitas di atas, dapat diketahui bahwa: nilai *levene statistic* sebesar 0,020 dan nilai *Sig.* ($P = 0,980$), karena nilai *Sig.* ($P = 0,980 > 0,05$) sesuai dengan kriteria maka dapat dikatakan sebaran data dari kelompok pelatihan *multiball*, berpasangan dan kontrol mempunyai varian yang sama (homogen).

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan (Uji *Paired Sample t-Test*)

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini meliputi: *uji paired sample t-test* (uji t sampel berpasangan) yang digunakan mencari perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok. Hasil perhitungan uji *paired sampel t-test* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan

Ketepatan <i>Forehand Drive</i>		<i>Paired Differences</i>		<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		<i>Mean</i>	<i>Mean Difference</i>			
Kelompok I	<i>pre-test</i>	65,7000	29,9	9,841	9	.000
	<i>post-test</i>	95,6000				
Kelompok II	<i>pre-test</i>	64,9000	33,7	6,791	9	.000
	<i>post-test</i>	98,6000				

Kelompok III	<i>pre-test</i>	62,3000	17,8	4,691	9	.001
	<i>post-test</i>	80,1000				

a. Kelompok I (Pelatihan *Multiball*)

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t_{hitung} 9,841 > nilai t_{tabel} 1,833. Dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil ketepatan *forehand drive* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *multiball*. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian pelatihan *multiball* berpengaruh signifikan terhadap hasil ketepatan *forehand drive*.

b. Kelompok II (Pelatihan Berpasangan)

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t_{hitung} 6,791 > nilai t_{tabel} 1,833. Dengan kata lain terdapat perbedaan signifikan antara hasil ketepatan *forehand drive*

sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpasangan. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian latihan berpasangan berpengaruh signifikan terhadap hasil ketepatan *forehand drive*.

c. Kelompok III (Kontrol)

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{table} maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak karena nilai t_{hitung} 4,691 > nilai t_{table} 1,833. dengan kata lain terdapat perbedaan signifikan antara hasil ketepatan *forehand drive pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.

1. Uji Beda Antar Kelompok (Anova Satu Jalur)

Hasil uji dengan menggunakan ANAVA satu jalur, dapat dilihat dalam out put SPSS for Windows sebagai berikut :

Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Anova

ANOVA					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	1378,867	2	689,433	4,287	0,024
<i>Within Groups</i>	4342,600	27	160,837		
<i>Total</i>	5721,467	29			

a. Hasil pengujian

Dengan mengkonsultasikan nilai F_{hitung} dan nilai F_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan terima H_a karena nilai F_{hitung} 4,287 > nilai F_{tabel} 3,35. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pelatihan kelompok *multiball*, berpasangan dan kontrol terhadap ketepatan

forehand drive pada mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja. Hal ini dapat dikatakan bahwa ketiga kelompok pelatihan tersebut mempunyai pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* pada mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja.

Untuk mengetahui kelompok apa saja yang berbeda dari ketiga kelompok tersebut, maka dilakukan perhitungan *post hoc*,

adapun hasil dari perhitungan *post hoc test (output SPSS for Windows)* didapatkan sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil Uji Beda Rata-Rata Antar Kelompok (*Post Hoc Test*)
Multiple Comparisons
Dependent Variable: Ketepatan Forehand Drive Tennis Meja
Multiple Comparisons

Selisih
LSD

(I) kelompok	(J) kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
<i>Multiball</i>	berpasangan	-3,80000	5,67163	,509	-15,4372	7,8372
	Control	12,10000*	5,67163	,042	,4628	23,7372
Berpasangan	<i>Multiball</i>	3,80000	5,67163	,509	-7,8372	15,4372
	Control	15,90000*	5,67163	,009	4,2628	27,5372
Control	<i>Multiball</i>	-12,10000*	5,67163	,042	-23,7372	-,4628
	berpasangan	-15,90000*	5,67163	,009	-27,5372	-4,2628

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Dari hasil perhitungan LSD pada tabel 4.6 di atas dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

1. Hasil pelatihan *multiball* dan berpasangan berbeda secara signifikan, dengan nilai perbedaan sebesar 3,8.
2. Hasil pelatihan *multiball* dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan, dengan nilai perbedaan sebesar 12,1.
3. Hasil pelatihan berpasangan dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan, dengan nilai perbedaan sebesar 15,9.

Hasil analisis LSD di atas menunjukkan bahwa ketiga kelompok tersebut ternyata masing-masing berbeda secara signifikan, Hal ini berarti bahwa pelatihan berpasangan mempunyai pengaruh yang lebih baik (efektif) terhadap hasil keterampilan ketepatan *forehand drive* tenis meja.

DISKUSI HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan di sini membahas penguraian hasil penelitian tentang pengaruh pemberian pelatihan *multiball* dan pelatihan berpasangan terhadap keterampilan ketepatan *forehand drive* pada mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja.

A. Kelompok I (Pelatihan *Multiball*)

Setelah dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) ternyata hasilnya adalah signifikan. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian pelatihan *multiball* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan ketepatan *forehand*

drive mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja.

Pelatihan *multiball* dikatakan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan ketepatan *forehand drive* tenis meja karena dalam pelatihan *multiball*, seorang pemain diberikan *drill-drill* dengan banyak bola, sehingga dapat mempermudah dalam menumbuhkan otomatisasi gerakan khususnya bagi pemain yang tergolong pemula. Kelemahan pelatihan *multiball* ini tidak ada raly, hanya satu pemain yang berlatih pukulan dan yang satu lagi mengumpankan bola. Pemberi umpan berdiri di pinggir meja, dan mengumpankan bola dengan berbagai kecepatan, dan arah yang dibutuhkan (Hodges, 2007: 2).

B. Kelompok II (Pelatihan Berpasangan)

Setelah dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) ternyata hasilnya adalah signifikan. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian pelatihan berpasangan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan ketepatan *forehand drive* tenis meja.

Dari hasil penelitian dengan kajian secara teoritis, dimana hasil penelitian mengatakan bahwa pelatihan berpasangan lebih efektif daripada pelatihan *multiball* terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja. Hal ini dikarenakan variasi bola yang dimainkan pada pelatihan berpasangan menyerupai permainan atau saat pertandingan tenis meja sesungguhnya, dimana kedua pemain saling melakukan *rally* bergantian dengan berbagai macam variasi dan arah bola yang dimainkan. Dengan pelatihan berpasangan,

seseorang dapat memainkan bola sesuai dengan situasi dan kondisi seperti saat bermain tenis meja sesungguhnya. Dengan pelatihan berpasangan, kedua pemain akan dapat saling bergantian dalam memilih program dan variasi pelatihan (Hodges, 2007: 2).

C. Kelompok III (Kontrol)

Setelah dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) ternyata hasilnya adalah signifikan. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil ketepatan *forehand drive pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol, meskipun hanya diberi perlakuan konvensional. Hal ini dikarenakan adanya faktor di luar penelitian yang dapat mempengaruhi seperti: adanya aktivitas lain yang sama seperti kelompok *eksperimen*, yaitu faktor pelatihan yang menunjang tingkat biomotorik dan keterampilan dalam hal ini yaitu ketepatan yang berguna dalam hal meningkatkan ketepatan *forehand drive* tenis meja, sehingga menimbulkan peningkatan hasil dari *pretest* ke *posttest*.

D. Perbandingan Kelompok I, II, III (Pelatihan *Multiball*, Berpasangan dan Kelompok Kontrol)

Melihat hasil perhitungan anova dengan menggunakan anova satu jalur (*oneway anova*) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pelatihan *multiball*, pelatihan berpasangan dan kelompok kontrol terhadap ketepatan *forehand drive* tenis meja. Jika ketiga kelompok dibandingkan, maka kelompok pelatihan berpasanganlah yang

menunjukkan perbedaan peningkatan yang paling baik dan signifikan. Pemberian pelatihan berpasangan dapat memberikan hasil yang lebih baik daripada pemberian pelatihan *multiball* terhadap ketepatan *forehand drive* mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja. Salah satu penyebabnya adalah dikarenakan dalam pelatihan berpasangan, variasi bola yang diperoleh menyerupai permainan tenis meja sesungguhnya yaitu adanya rally. Sedangkan dalam pelatihan *multiball* tidak adanya rally. Disamping itu juga, yang menjadikan pelatihan berpasangan lebih baik daripada pelatihan *multiball* adalah karena teknis pelaksanaan pelatihan berpasangan menyerupai teknis pelaksanaan tes ketepatan *forehand drive* saat pengambilan data yaitu secara berpasangan.

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian tentang pengaruh pelatihan *multiball* dan pelatihan berpasangan terhadap peningkatan ketepatan *forehand drive* tenis meja pada mahasiswa bimbingan prestasi FOK Undiksha Singaraja, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pemberian pelatihan *multiball* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *forehand drive* mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja sebesar 45,50%. Hasil uji t menyatakan nilai t_{hitung} (9,841) > nilai t_{tabel} (1,833), berarti hipotesis teruji kebenarannya.

2. Pemberian pelatihan berpasangan berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *forehand drive* mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja sebesar 51,92%. Hasil uji t menyatakan nilai t_{hitung} (6,791) > nilai t_{tabel} (1,833), berarti hipotesis teruji kebenarannya.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pelatihan *multiball* dan berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* mahasiswa bimbingan prestasi tenis meja FOK Undiksha Singaraja. Hasil anova menyatakan nilai F_{hitung} (4,287) > nilai F_{tabel} (3,35), berarti hipotesis teruji kebenarannya. Pelatihan berpasangan memberikan hasil yang lebih baik (efektif) terhadap ketepatan *forehand drive* tenis meja.

B. Saran

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan sesuai dengan hasil penelitian di atas adalah:

1. Dalam metode pelatihan khususnya untuk meningkatkan ketepatan *forehand drive*, hendaknya diberikan penerapan pelatihan berpasangan untuk pemain yang memiliki kemampuan menengah keatas, karena sesuai dengan hasil penelitian bahwa pelatihan berpasangan dapat memberikan hasil yang lebih efektif kepada subjek penelitian.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan pelatihan peningkatan ketepatan *forehand drive* dengan memasukkan model pelatihan yang lain, dan juga karakteristik populasi yang lebih spesifik

dengan jumlah sampel yang lebih banyak, agar nantinya diharapkan mendapatkan hasil yang lebih tepat mengenai penerapan metode pelatihan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 2009. *Perioditation Theory and Methodologi of Trainning*. Amerika Serikat: *Human Kinetics*
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Flores, Mark Andrew; Bercades Dave; Florendo Fernando. 2010. *Efektivitas Latihan Bayangan Pada Pembelajaran Tennis Meja Backhand Drive Standar*. [Http://www.ittf.com/ittf_sience/sscenter/int_journal/6/docs/105.pdf](http://www.ittf.com/ittf_sience/sscenter/int_journal/6/docs/105.pdf)). Diunduh tanggal 15 oktober 2012.
- Harsono. 1993. *Prinsip-prinsip Pelatihan*. Jakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Hartono, Soetanto. 2011. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Hodges, Larry. 2007. *Tennis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kanca, 2004. *Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan An aerobik terhadap Absorbsi Karbohidrat dan Protein Rattus Nervegicus Strain Wistar*. Disertasi (tidak diterbitkan). Surabaya. Program Pasca Sarjana UNAIR.
- Kanca, 2006. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : PPs Universitas Udayana.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Program Pascasarjana Unesa. 2012. *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Surabaya: PPs Unesa.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
- Santosa, Teguh. 2003. *Pengaruh Metode Multiball, Metode Berlatih Sendiri, dan Reaksi Tangan pada Kemampuan Pukulan Backhand Cabang Tennis Meja*. Surabaya: PPs Unesa.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1997. *Perkembangan dan Belajar Gerak Modul 1-6*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

- Sujianto, A. E. 2009. *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0*. Jakarta : PT. Prestasi Pustakaraya.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV. Lubuk Bandung
- Tomoliyus. 2010. *Pengembangan Instrumen Kemampuan Ketepatan Forehand, Backhand Drive Dalam Permainan Tennis Meja*. [Http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/dr-tomoliyus-ms/panduan-melatih-tenis-meja-3.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/dr-tomoliyus-ms/panduan-melatih-tenis-meja-3.pdf)). Diunduh tanggal 17 Oktober 2012.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005, Tentang Guru dan Dosen. http://www.dikti.go.id/files/atut/UU_14-2005GuruDosen.pdf. Diunduh tanggal 18 Oktober 2012.